

## Здоровье ребенка с нарушениями зрения

Главным источником развития и укрепления здоровья является систематическая физическая активность в течение всей жизни. При недостатке движений, называемом гипокинезией, возникает целый ряд расстройств функций организма; развиваются тяжелые хронические заболевания внутренних органов и обмена веществ. Чем меньше двигается ребенок, тем чаще у него наблюдаются хронические заболевания, тем чаще он болеет простудными заболеваниями.

Особые трудности в удовлетворении потребностей в движениях стоят перед родителями детей лишенных зрения или с небольшим его остатком. Потребность в двигательной активности нормально видящих детей удовлетворяется спонтанными движениями лишь на 19-22% необходимого объема двигательной активности в сутки, а незрячий ребенок, без специального вмешательства, не в состоянии и в столь небольшом объеме реализовать потребность в движениях. Как следствие, уровень физического развития и состояния здоровья незрячего ребенка значительно хуже, чем у его видящих сверстников.

Что же нужно для того, чтобы незрячий ребенок проявлял высокую двигательную, активность?

Во-первых, ребенок должен хорошо ориентироваться в окружающем его пространстве. Ориентироваться – значит представлять местонахождение по отношению к этим предметам.

Во-вторых, ребенку с нарушениями зрения недостаточно хорошо представлять окружающее пространство, он должен уметь передвигаться, владеть навыками таких жизненно необходимых двигательных действий, как ходьба, бег, а в более старшем возрасте, умениями кататься на лыжах, коньках.

В-третьих, незрячий ребенок должен иметь достаточную мотивацию. Даже хорошо ориентирующийся и имеющий хорошо развитые двигательные умения слепой не может быть подвижным, если у него нет желания передвигаться, не хватает уверенности в себе.

Дети, которых родители не ограничивали в движениях, активно занимались с ними физическими упражнениями, хорошо развиты, с удовольствием занимаются на уроках физкультуры и в спортивных секциях, быстро осваиваются в новом для них помещении. Эти дети, как правило, общительны и любознательны.

Первым чрезвычайно важным фактором для развития подвижности ребенка является предоставление ему предельно возможной самостоятельности. Не следует искусственно ограничивать его в движениях из-за боязни ушибов, обеспечивая при этом безопасные условия там, где он находится. Первоначально зона его передвижений – комната, затем разные комнаты дома, двор. Ползая по полу в комнате, передвигаясь по двору, ребенок получает первые представления о разнообразных предметах, их расположении, функциональном назначении. Роль родителей заключается в повсеместном поощрении действий ребенка, направленных на исследование окружающей среды, объяснения ему предметов и явлений материального мира.

Развивая подвижность у незрячего ребенка, родителям очень важно знать, что может ребенок и к чему он не готов. Какое бы двигательное действие не выполнял ребенок, необходимо, чтобы ему сопутствовал успех. Из маленьких успехов слагаются большие успехи. Уровень притязаний ребенка, стимулирование его к активной деятельности, в значительной мере зависит от прошлых успехов или неудач. Неудач снижает уровень притязаний, теряется стимул для передвижений. Важно, чтобы выдвигаемые родителями задачи не были слишком сложны и не оказались слишком простыми, так как в последнем случае интерес к выполнению пропадает.

В целом, для обеспечения развивающего воздействия на подвижность незрячего ребенка, необходимо соблюдение ряда требований.

Необходимо установить виды деятельности, интересные и доступные ребенку. Безусловно, слепота ставит перед ребенком известные ограничения. Много из того, что могут его зрячие сверстники, слепой ребенок выполнить не в состоянии. Но остается много возможностей в различных родах деятельности, в которых он может участвовать, если его соответствующим образом подготовить.

Незрячий такой же ребенок с присущими для его возраста потребностями и интересами. Наиболее характерной формой его деятельности в дошкольный период является игра. Поэтому двигательную деятельность его надо преимущественно строить в форме игры. При выборе игр можно пользоваться литературой по подвижным играм для нормально видящих детей, так как литература специально для слепых детей в настоящее время, к сожалению, отсутствует, за исключением сведений, приведенных в книге Л. Б. Самбикина «Игры для слепых детей».

Не всякая игра может быть доступна слепому ребенку. При организации игр становится совершенно необходимым обеспечение специальных условий. Недопустимо нахождение посторонних предметов в зоне проведения игры. Кроме того, становится обязательным использование специальных ориентиров.

Особое значение приобретает ориентирование по звуку. В качестве звукового ориентира можно использовать различные погремушки, звонки, колокольчики. При передвижениях на звук в процессе игры будут совершенствоваться навыки ориентировки, необходимые в дальнейшем. Известно, что при перемещениях в условиях улицы, например, перед слепым возникает множество задач, связанных с взаимодействием с предметами, издающими звук. В одном случае ему необходимо избежать столкновения, в другом – войти в контакт. Готовить же слепого к умению локализовать предметы по издаваемому ими звуку и выполнению ответных действий, необходимо с детского возраста, причем в тех видах деятельности, которые наиболее доступны и интересны ребенку.

Ребенка с нарушениями зрения в дошкольном возрасте можно учить выполнению движений со спортивной направленностью: кататься на коньках, лыжах, плавать. Но для этого необходимо активное родительское участие. Родители должны обеспечить безопасные условия, помочь ребенку выявить его действительные возможности, скорректировать свой уровень требований.

Большую помощь для активизации двигательной деятельности незрячего кроме звукового маячка могут оказать специальные приспособления, выполнение движений при пользовании которыми не требует от малыша ориентировки на местности, но развивает физические качества. К таким средствам относятся популярные для детей велосипеды. Для пользования слепым, ребенком велосипед следует сделать двухместным. С этой целью берутся два велосипеда типа «Левушка» (для более старших – «Школьник»). У одного из них отрезается передняя рама с колесом, у другого – задняя. Затем при помощи сварки производится соединение обеих частей. Позади переднего седла приваривается руль для сидящего сзади незрячего, а на заднюю ось педалей добавляется еще одна большая шестерня, связанная со звездочкой передней части велосипеда. За счет этого становится возможным участие обоих партнеров в осуществлении движения. Велосипед снабжен двумя поддерживающими роликами, предназначенными для обеспечения устойчивости, которые в дальнейшем, по мере овладения навыком езды, можно убрать.

Управление данными приспособлениями осуществляет впереди сидящий зрячий ребенок. Ребенок с нарушениями зрения сидит позади. Оба вращают педали и получают физическую нагрузку. Сопутствующая этому смена обстановки и ощущение движения создают положительный эмоциональный фон. Дети с радостью катаются на таких приспособлениях.

Полезными могут оказаться и многие другие простейшие игрушки и средства передвижения, используемые для видящих детей, но требующие некоторой переделки. Например, мяч с помещенными в нем на растяжках колокольчиками – «Звучащий мяч».

Катая и бросая такой мяч, ребенок научается локализовать перемещающийся звук. При ловле мяча у него формируется такое необходимое физическое качество, каким является ловкость. Мяч можно также повесить на шнуре или резиновом жгуте к потолку на необходимую для малыша высоту. Подпрыгивание за мячом и ловля его также является интересным и полезным занятием для ребенка.

При выполнении слепым ребенком двигательной деятельности любого характера необходимо соблюдение общих условий, обеспечивающих развитие подвижности на возрастающем по сложности уровне. Такими условиями являются закрепление двигательных умений и навыков. Необходимо повторение того, что уже освоено ребенком. Для этого полезно изменять некоторые условия выполнения и виды заданий, побуждая к самостоятельному применению известного. Следующее условие заключается в необходимости постоянно усложнять двигательные задачи ребенка. Только в этом случае обеспечивается перспектива дальнейшего развития.

Необходимым условием является также осуществление постоянного контроля за поведением ребенка при передвижениях. Наблюдая за слепым ребенком, родители имеют возможность проверить, насколько прочно усвоено двигательное действие или знание пространства.

Следующим чрезвычайно важным моментом, необходимым для обеспечения подвижности у слепого ребенка, является побуждение его к двигательной деятельности.

Для того, чтобы ребенок сделал усилие, необходимое при выполнении какого-то двигательного действия, родители побуждают его к этому усилию. При этом побуждениями могут быть разные мотивы, которые зависят от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Особое значение для ребенка дошкольного возраста имеет то, как относятся окружающие к его успехам и неудачам.

Ребенок старается заслужить одобрение. Похвала и поощрение улучшают его деятельность, способствуют возникновению повышенного интереса, активизируют выполнение заданий. В то время как наказание, выговоры не оказывают стимулирующего влияния на дальнейшую деятельность ребенка. Наибольшей побудительной силой для малышей обладают задания, предлагаемые в форме подвижной игры.

Еще один исключительно важный фактор, действующий при воспитании слепого ребенка и развитии у него двигательной активности – это общение.

Потребность в общении с людьми является для ребенка жизненной необходимостью. Если в первые годы жизни эта потребность выражается, в основном, по отношению к взрослым, то в дошкольном возрасте у малыша появляется желание общаться с другими детьми. Отсутствие зрения у ребенка затрудняет процесс общения. Зачастую общение его ограничивается только родителями, что пагубно отражается на его развитии, приводит к преувеличению отрицательного влияния слепоты, к пассивности. Игнорировать влияние окружающих людей на незрячего ребенка – значит не придавать значения одному из мощных социальных компонентов окружающей среды, в которой находится ребенок.

Общение имеет большое значение и для развития подвижности слепого ребенка. Совместные занятия, игры незрячих детей с их видящими сестрами и братьями, а также с другими детьми уже в дошкольном возрасте оказывают благотворное влияние для успешного развития подвижности незрячего ребенка, расширения его представлений о пространстве. Важно, чтобы родители правильно организовали эти совместные занятия и направили их в нужное русло.

## **Организация жизни ребенка с нарушением зрения в семье**

До поступления в школу ребенок все время проводит с вами. Как и всякий маленький ребенок, он нуждается в любви, ощущении комфорта и безопасности. Постарайтесь сделать так, чтобы квартира была, насколько это возможно, безопасной для

вашего ребенка. Никто из маленьких детей в период роста не застрахован от падений, ушибов и синяков, но для ребенка с нарушением зрения вероятность набить себе шишку, получить и более серьезную травму гораздо выше. Когда малыш начнет ходить, то он начнет обследовать окружающее пространство, используя открывшиеся для него возможности. Позаботьтесь о его безопасности. Освободите как можно больше места в квартире или в той ее части (комнате, коридоре), где ваш ребенок больше всего движется, от различных предметов, которые могут оказаться на его пути и стать для него непредвиденным препятствием. Следите за тем, чтобы в проходах из комнаты в комнату, в коридоре не оставались вещи, о которые может споткнуться ребенок во время своего движения.

Как правило, слепые дети прекрасно осваивают пространство своей квартиры и знают в ней каждый уголок. Слепой ребенок усваивает, где и какие предметы находятся в квартире и сам выбирает маршруты движения. Поэтому помните, что любой предмет, сдвинутый со своего привычного места или переставленный на другое место, может стать неожиданным препятствием на его пути. Договоритесь со всеми членами семьи и соблюдайте это правило неукоснительно: всякий предмет, каждую вещь необходимо возвращать на свое место после их использования. Решите для себя вопрос о дверях, ведущих из коридора в комнату. Двери должны быть всегда открыты или всегда закрыты. Для вашего ребенка его ближайшее окружение должно быть постоянным. О всех изменениях происшедших в квартире, предупреждайте своего ребенка, дайте ему с ними познакомиться.

В целом, требования к безопасности в квартире, где живет слепой ребенок, мало отличаются от тех, которые соблюдаются и в отношении зрячих детей. Не держите в пределах досягаемости режущие и колющие предметы, лекарства и небезопасные для здоровья химические вещества. Следите за тем, чтобы окна были закрыты, а если вы его открыли, следите, чтобы рядом не находились предметы, с которых ребенок мог бы дотянуться до окна.

Уберите с пола электрические провода, электрические розетки закройте специальными заглушками или загородите громоздкими вещами. Обратите внимание на состояние пола в вашей квартире. Он не должен быть очень скользким, на нем не должно быть выступов или, наоборот, щелей, о которые может запнуться при ходьбе малыш.

Выступы мебели, углы столов, подоконников, находящиеся на уровне глаз или головы ребенка закройте мягкой тканью, чтобы предотвратить ушибы или травмы. Старайтесь предусмотреть возможные опасные ситуации, содержащие угрозу здоровью вашего ребенка. Одновременно учите ребенка избегать опасные ситуации. Поэтому не ограничивайте свободу передвижения ребенка по квартире. Познакомьте его со всеми помещениями, дайте возможность узнать, где и какие вещи находятся. Расскажите об их назначении. Очень часто слепой ребенок не имеет правильного представления о том, откуда берется та или иная вещь. Многие предметы мы вкладываем ему непосредственно в руки, а затем забираем. Если зрячий ребенок может проследить взором за нашими движениями и за траекторией движения предмета, то слепому это недоступно. Поэтому у него могут возникнуть неверные представления о том, что эти предметы неизвестно как «возникают» и неизвестно куда «исчезают». Давая ребенку тот или иной предмет в руки, покажите, откуда вы его взяли. Предложите ребенку положить этот предмет на место. Вашему ребенку будет легко найти необходимую вещь, если у каждой вещи в доме будет свое постоянное место, и если все члены семьи, в том числе и ребенок, приучатся каждую вещь возвращать на свое место.

## Прогулки с ребенком с нарушением зрения

Прогулки с ребенком могут быть во дворе возле дома или прогулка в парк. Однако не должно быть бесцельных прогулок. Пусть каждая прогулка будет для Вашего ребенка маленьким уроком.

Очень часто родители уединяются со своими детьми, гуляют отдельно от других детей. Вся прогулка сводится к тому, чтобы ребенок никуда не пошел, ничего не поранил, т.е. сидел на одном месте или передвигался в очень ограниченном пространстве под присмотром взрослого.

Но слепого ребенка, как никакого другого, необходимо поощрять к самостоятельности. Отсутствие зрения не означает, что ребенок не может адекватно познавать окружающий его мир. Только способы познания через активное осязание, движение, слух и обоняние требуют от слепого ребенка и большей активности, и большей самостоятельности, чем от зрячего.

Куда бы вы ни пришли с ребенком, обязательно познакомьте его с этим местом, особенно, если это место для него новое. Дайте возможность ребенку все обследовать руками, до всего дотронуться. Если это игровая площадка, то обойдите ее всю, покажите границы площадки, все предметы, которые на ней находятся, все препятствия. Ребенку необходимо получить достаточно полное представление обо всей площадке, а не только о том уголке, где вы предпочитаете с ним гулять. Помогите ему познакомиться и обследовать горку, качели, песочницу. Покажите ему, где пролегают дорожки, какие растут на площадке деревья, кусты. Если необходимо, то поднимите ребенка на руки, чтобы он смог дотянуться до верха обследуемых объектов.

К одному и тому же месту гуляния первое время, пока ваш ребенок не полностью изучил его, лучше возвращаться довольно часто, чтобы ребенок чувствовал себя все свободней и свободней. Это воспитывает в нем уверенность в себе.

Не избегайте встреч с людьми. Стремитесь к тому, чтобы ребенок усваивал навыки общения с другими людьми. Найдите своему ребенку товарищей по играм и прогулкам. Лучше, если сначала вы познакомите его с одним зрячим ребенком и научите их играть вместе. Затем круг знакомства можно расширять. Маленькие слепые дети, как правило, избегают контактов с посторонними детьми. Поэтому проявите терпение, поговорите с родителями другого ребенка, объясните особенности вашего ребенка, расскажите, что он умеет делать. Ваша задача облегчается, если в семье уже есть старшие дети, но если ваш ребенок единственный, то знакомство со сверстниками или с более старшими детьми позволит вашему ребенку приобрести товарищей по совместным играм и в определенной мере освободит вас от постоянной опеки ребенка на прогулке. Первое время старайтесь организовывать совместные игры детей сами, и пусть дети играют под вашим присмотром. Со временем, когда товарищи вашего ребенка освоятся с его особенностями, можно с ними отпускать вашего ребенка на прогулку.

Гулять с ребенком надо в любое время года и в любую погоду. Чем больше впечатлений об окружающем мире будет получать ваш ребенок, тем полнее будут у него представления о том, что его окружает. Так, зимние прогулки, катание на санках с горы, катание на лыжах и коньках доставят вашему ребенку столько же радости, сколько и зрячему. Только обязательно нужно предварительно объяснить, показать и все делать вместе с ребенком: и с горы скатиться, и на лыжах пройти. Ваше участие и уверенность в успехе даст силы ребенку преодолеть в себе неуверенность или страх перед неизвестным.

Ваши совместные прогулки могут иметь вполне определенную цель: зайти в магазин за продуктами, или в аптеку за лекарствами, или на почту. Такие совместные походы являются хорошей школой для ребенка. Предварительно перед выходом необходимо рассказать ребенку, куда вы пойдете, что вы будете делать, как следует себя вести. Расскажите, каким маршрутом вы пойдете, скажите названия улиц. Если вы едете на каком-нибудь транспорте, то ребенок должен быть предупрежден об этом. Во время пути обращайтесь к его вниманию на особенности маршрута, тренируйте его в умении ориентироваться на улице.

При движении по тротуару пусть ребенок идет справа от вас, чтобы встречные прохожие не наталкивались на него. Помните, что и взрослого слепого следует сопровождать, находясь от него слева, пусть слепой человек держит вас под руку, а не вы его. Когда вы ведете своего ребенка за руку, то не тащите его, принаровите свой шаг к его шагам. Как бы вы не спешили, помните, что вы ведете незрячего ребенка, который не может увидеть одновременно весь путь, дайте ему возможность познакомиться с той дорогой, по которой вы идете. Перед каждым изменением пути следования (поворот, переход, ступеньки и т.п.) чуть приостановитесь и предупредите ребенка («поворот направо», «ступеньки вниз»). Во время движения, обязательно обращайтесь к вниманию ребенка на звуки (что и как звучит), на запахи (некоторые места улиц имеют очень четкий запах: магазины, парфюмерные, булочные, аптеки, бензоколонка и т. п.), на особенности дороги, которые можно почувствовать подошвой ног через обувь.

Большое значение имеет умение определять с помощью сохранных органов чувств время года, состояние погоды и даже время суток. Не забывайте обратить внимание ребенка на это, расскажите ему об изменениях, которые происходят в природе. Одно из суждений практиков и ученых заключается в том, что ребенку нужно давать с раннего возраста трость для ориентировки при ходьбе на улице. Многие специалисты считают, что к ориентированию с помощью трости следует переходить тогда, когда ребенок получил достаточно полное представление о том окружении, в котором он будет ориентироваться с помощью трости: тростью можно узнать то, что уже было изучено с помощью осязания. Поэтому очень важно, если вы научите своего ребенка хорошо ориентироваться дома во дворе, на ближайшей к дому улице с помощью осязания, слуха и обоняния.

Придя в какое-нибудь помещение, особенно, если вы пришли с ребенком сюда впервые, дайте ему возможность освоиться, познакомьте его с размерами этого помещения, расскажите о том, что и где находится и покажите это ребенку. Будьте терпеливы и последовательны, ведь для того, чтобы познакомиться с новым помещением, слепому необходимо совершить множество действий и затратить определенное время. Побуждайте ребенка к самостоятельным действиям и вопросам относительно того места, где вы находитесь.

Обратите внимание ребенка на звуки, объясните их происхождение. Многие знакомые звуки звучат по-разному в зависимости от размеров помещения. Пусть малыш использует это свойство для определения размеров помещения. Обойдите с ним все, дайте до всего дотронуться и ощупать. Это следует делать так, чтобы не мешать окружающим, но и не надо стесняться любопытных взглядов или замечаний.

В магазине предложите ребенку самому оплатить покупку в кассе и получить товар. Научите его по запаху определять отделы в продуктовом магазине. Научите, как правильно обратиться к продавцу, как занять очередь. Со временем, когда ваш ребенок станет постарше и освоится, можно будет посылать его в магазин одного за небольшими

покупками. Конечно, многое определяется тем, где вы живете, как далеко находится от вас магазин, сложно ли до него добраться.

Привлечение ребенка к совместным походам по хозяйственным делам воспитывает в вашем ребенке самостоятельность, делает его вашим помощником, а сознание своей полезности окрыляет. Ребенок приобретает ценный жизненный опыт: научится обращаться к незнакомым людям, усвоит цены, познакомится с различными учреждениями быта, запомнит запах и форму упаковки разных продуктов и т. п. Все это ему пригодится и в учебе, и в дальнейшей самостоятельной жизни.

## **Развитие навыков гигиены у детей с нарушением зрения**

До поступления в школу или в дошкольную группу при школе ребенку необходимо научиться самому умываться и вытираться полотенцем, чистить зубы, пользоваться туалетом.

При обучении ребенка этим действиям выберите определенную последовательность их выполнения. Решите, будет ли ваш ребенок чистить зубы утром и вечером или дважды в день. Все действия следует выполнять каждый день в одно время, это облегчит выработку привычки.

Прежде, чем приступить к обучению, расскажите ребенку о том, почему необходимо умываться и чистить зубы, познакомьте его с предметами, предназначенными для умывания: мылом, мыльницей, зубной щеткой, тюбиком с пастой, стаканчиком для полоскания. Покажите, как открывается и закрывается кран с водой, как отрегулировать воду. Ребенок должен запомнить, что сначала открывается кран с холодной водой. Познакомьте ребенка с помещением, покажите, где какая вещь лежит. Определите постоянное место для каждой вещи в ванной комнате. Приобретите или изготовьте устойчивую скамеечку или подставку, на которой будет стоять ребенок во время умывания. Лучше, если личные вещи ребенка (зубная щетка и полотенце) будут находиться в стороне от вещей других членов семьи. Если у ребенка имеется остаточное зрение, то подберите ему яркие по цвету предметы.

При обучении новому действию, займите позицию позади ребенка и положите свои руки поверх рук ребенка. В этом случае ему будет легко воспринять правильно ваше движение и воспроизвести его. Дайте ребенку в руки мыло, пусть он почувствует его, покажите, как необходимо намыливать руки и как смывать пену. Все свои действия и действия ребенка сопровождайте объяснениями: «Возьми мыло между ладонями; потри руки друг о друга; вытри руки насухо». Ребенок не может видеть грязную пену, смываемую, с его рук, но он может почувствовать разницу в ощущениях от грязных рук и чистых, и вам нужно обратить его внимание на это.

То же самое относится и к чистке зубов. Все действия, которым вы обучаете ребенка, должны выполняться в определенной строгой последовательности, их назначения и смысл должны быть понятны ребенку. Какие-то операции будут трудны вашему ребенку, но он должен иметь представление о них и знать, как они выполняются и в какой последовательности. Постепенно уменьшайте свою помощь, предоставляя ребенку возможность самостоятельно совершать необходимые во время умывания действия. Например, вы помогаете ребенку только намыливать руки, а моет их он сам и сам вытирает. Или вы помогаете выдавить пасту на щетку, а зубы ребенок чистит сам, сам промывает щетку и убирает ее на место. Со временем на вашу долю останется только контролировать выполнение действий.

Один из важных гигиенических навыков — пользование туалетом. Может пройти немало времени, прежде чем ребенок научится контролировать действие кишечника и мочевого пузыря. Многие слепые дети обучаются этому лишь к двум годам, а то и позже. Это связано с тем, что физическое развитие слепого ребенка идет медленнее. Такой малыш позже начинает сидеть, позже начинает ходить.

Приучить ребенка пользоваться туалетом следует раньше, чем он научится хорошо ходить и будет способен в течение двух часов оставаться сухим. Пока ваш ребенок не научился выражать свою нужду словами, вы, наблюдая за ним, сами определите тот интервал, в который вашего ребенка необходимо посадить на горшок. В это время и следует начинать учить ребенка проситься в туалет и пользоваться им.

Расскажите и покажите, как устроен туалет, для чего он предназначен. Ребенок должен знать, что не только он пользуется туалетом.

Конечно, маленькому ребенку затруднительно пользоваться унитазом, поэтому обычно для него приобретают горшок. Горшок следует держать в определенном месте (лучше в ванной комнате или туалете), и ребенок должен приучаться пользоваться горшком тоже в определенном месте. Покажите ему, куда вы удаляете содержимое горшка и как убираете (спускаете воду в унитазе, моете горшок). Когда ребенок привыкнет к горшку, научите его самостоятельно садиться на него. Для этого горшок следует поставить в таком месте, где ребенок мог бы одной рукой за что-нибудь держаться (это может быть край ванны, край унитаза, ручка, привинченная к стене и т. п.). Когда ребенок подрастет, он может начать пользоваться унитазом.

К числу необходимых умений, которые должен приобрести слепой ребенок к школьному возрасту, относится умение одеться и раздеться без посторонней помощи. Как и зрячие, слепые дети быстрее научаются раздеваться, чем одеваться, т. к. раздеваясь, ребенок не обращает внимание на правильное положение одежды, на то, вывернута одежда наизнанку или нет.

При одевании и раздевании очень важно соблюдать строгую последовательность действий. Пусть ваш ребенок еще слишком мал и не совсем понимает, что вы с ним делаете, ваши действия при его одевании и раздевании должны иметь определенную последовательность, которую не следует нарушать. Если вы начинаете одевать ребенка с правой ручки, то делайте так всегда. Если вы надеваете ползунки или колготки с правой ножки, то не меняйте этот порядок. Все свои действия сопровождайте словами. Называйте предметы одежды и их части. Обязательно побуждайте ребенка принимать участие в процессе одевания и раздевания, просите его помочь вам: «Мы будем надевать правый рукав на правую ручку, протяни свою правую ручку».

Еще не умея говорить, малыш проявит интерес к одежде, будет ее ощупывать, помогать вам при одевании. Дайте ребенку познакомиться с его одеждой. Расскажите ему о ткани, о цвете, покажите основные детали: рукава, воротник, кармашки, пуговицы и т. д. Одевая малыша, постарайтесь находиться сзади него и своими руками направляйте движения его рук. Вначале все его действия будут совершаться с вашей помощью. Позже предоставьте ему возможность некоторые операции осуществлять самостоятельно. Например: вы помогаете просунуть ноги в брючки или колготки, а он сам натягивает их или вы надеваете ему через голову кофту, а руки в рукава он просовывает сам. По мере того, как ваш ребенок будет овладевать навыком одевания, уменьшайте оказываемую ему помощь.



Поскольку слепой ребенок не видит, как одеваются другие, то ему необходимо показать, что у одежды есть передняя и задняя, лицевая и изнаночная стороны. Научите малыша определять, где передняя, а где задняя сторона. В этом ему помогут некоторые детали одежды: пуговицы, карманы, швы. Это относится и к определению лицевой и изнаночной сторон. На белье, рубашках, колготках они определяются по шву; на верхней одежде – по наличию деталей и по подкладочной ткани. Вот почему важно научить ребенка так снимать с себя одежду, чтобы она не выворачивалась наизнанку. Вы можете облегчить своему ребенку определение лицевой и изнаночной стороны, а также передней и задней сторон одежды, если пометите каждую вещь ребенка какой-нибудь меткой, нашитой в определенном месте. Это может быть пуговка или какой-нибудь крупный шов и т. п. Метку следует пришивать в одном и том же месте, например, спереди с лицевой стороны. То же относятся и к обуви ребенка. Дети часто путают правый и левый тапочки или правый и левый ботинки. На обувь также можно прикрепить определенные метки. Со временем малыш сам научится различать, где левый, а где правый ботинок по ощущению неудобства из-за неправильно надетой обуви. Обучая ребенка одеваться, старайтесь найти наиболее удобные способы выполнения различных операций, которые облегчат ребенку обучение. С этой целью вы можете закрыть глаза и представить, как лучше повернуть тот или иной предмет одежды, как определить, что это и т.д. Это поможет вам лучше понять и предвидеть те затруднения, с которыми столкнется ваш ребенок.

Большую трудность обычно вызывает у слепых детей овладение навыками застегивания пуговиц и зашнуровывания ботинок. Чтобы ребенку легче было усвоить эти действия, их следует изучать отдельно, например: дать ребенку ботинок, набитый бумагой, и вместе с ним шнуровать его, или учить ребенка застегивать и расстегивать сначала крупные пуговицы на пальто.

Очень важно, чтобы у ребенка вырабатывалась привычка убирать на место (или аккуратно складывать) снятую им одежду и обувь. Ребенок должен знать, где висит его одежда, в каком порядке. В этом случае ему легко будет самому найти свою одежду и одеться.

### **Участие ребенка в домашних делах**

Обучение ребенка навыкам самообслуживания значительно расширяет его самостоятельность. Вашему ребенку во многих бытовых ситуациях, придется полагаться только на себя. Привлекайте ребенка к участию в домашних делах как можно раньше. Он должен чувствовать себя полноценным членом семьи, ее частью. Пусть у него будут определенные домашние обязанности, тогда ребенок почувствует свою значимость. Начинайте с легких поручений по дому, которые доступны ему, например, что-то принести или отнести (веник, совок). Можно привлекать ребенка к уборке квартиры. Слепым детям доступно протирание мебели от пыли, вытирание кухонного стола. Лучше научить маленького помощника сметать крошки сначала к середине стола, а затем уже все собранные крошки сметать в подставленное ведро или тарелку, совок. Ребенку можно доверить расставить посуду на столе, т.е. сервировать стол. Дайте ему положить хлеб в тарелку, пересыпать сахар в сахарницу, поставить грязные тарелки в мойку. Под вашим руководством ребенок может поливать цветы. Если у вас есть садовый участок или дача, если вы живете в сельской местности и у вас есть огород, то обязательно следует привлекать малыша к работе на огороде, в саду, научите ребенка ухаживать за растениями (поливать их, пропалывать), покажите ребенку, чем отличаются сорняки от тех растений, что растут на огороде.

При обучении ребенка всем элементарным трудовым навыкам продумайте порядок выполнения каждого действия, объясните, зачем оно нужно и покажите, как его выполнять.

Есть целый ряд бытовых действий, которые мы выполняем по привычке и даже не задумываемся над тем, что слепой ребенок может о них и не подозревать. Например, чтобы сделать чай сладким, мы кладем в него сахар, а чтобы его остудить, мы доливаем в него холодную воду. Очень часто наш ребенок получает чай сладким и остуженным. Если вы не расскажите и не покажите ребенку все предыдущие действия, то он так и останется в убеждении, что чай таков всегда. В быту для слепого ребенка нет мелочей. Вы должны помнить, что даже если еще по возрасту и своим умениям ребенок не может выполнять какое-либо действие, то он должен знать, что такое действие совершается и для чего оно совершается. У целого ряда действий, которые вы совершаете в отношении своего ребенка, имеется своя «предыстория», которую следует раскрыть слепому ребенку. Как каждая вещь должна иметь свое место, так и каждое действие должно иметь свою последовательность.

В 7 лет Ваш малыш пойдет в школу и на некоторое время будет оторван от семьи. В школе-интернате быт резко отличается от того, к чему ребенок привык в семье, и многие навыки могут не найти применения. В то же время целый ряд навыков, связанных с самообслуживанием, становятся очень необходимы ребенку. Кроме того, в школе ребенок приобретет те навыки, которыми ему трудно, а порой и невозможно овладеть в семь лет. Будьте союзниками школы в этих вопросах. Помогайте своему ребенку совершенствовать те навыки, которые он приобретет в школе. Сейчас в школах-интернатах для слепых детей введены коррекционные курсы, направленные на развитие целого ряда специфических умений и навыков. Это курсы по развитию остаточного зрения, осязания, пространственной ориентировки, курс по социально-бытовой ориентировке, ритмике и лечебной физкультуре.

## **Обучение ориентированию в пространстве слепых детей 4-5 лет**

В течение пятого года жизни у ребенка продолжается развитие навыков ориентации и движения в своей комнате, спальне, гостиной, кухне. В то же время площадь ориентирования расширяется. Дети знакомятся с лестницей, обучаются подниматься и спускаться по лестнице. Усваивают правила движения по коридору и по лестнице (держаться правой стороны). При спуске и подъеме по лестнице дети держатся за перила, при этом рука их должна находиться несколько впереди, с тем, чтобы он мог почувствовать конец марша лестницы и лестничную площадку. Сначала детям можно разрешить спускаться и подниматься по лестнице, становясь на ступеньку двумя ногами, если у детей имеется боязнь перед лестницей и неуверенная координация тела. Однако, лучше сразу же приучить детей спускаться и подниматься по лестнице, ставя поочередно на каждую ступеньку то правую, то левую ногу. Обучение следует проводить индивидуально и синхронно с движениями обучающегося. Обучающий должен идти на одну ступеньку выше, если они поднимаются, и на одну ступеньку ниже при спуске с лестницы. Тренировки должны привести к автоматизации навыка хождения по лестнице. Для того чтобы дети могли самостоятельно определить начало и конец лестницы, желательно также иметь на полу специальный коврик, или какие-либо другие способы, предупреждающие детей о начале или конце лестницы.

В этом возрасте дети начинают ходить в гости к своим товарищам, знакомятся с помещениями общественного назначения: поликлиникой, клубом, спортивными

сооружениями. Однако это первоначальное знакомство и осуществляется только со взрослыми.

Дети уже способны к использованию более сложных и комбинированных способов ориентирования. Они преднамеренно воспринимают и запоминают словесный материал, поэтому в методы обучения ориентированию можно включить заучивание последовательности признаков, по которым дети могут ориентироваться во время движения к заданной цели.

Такой характер ориентирования предполагает, что дети прочно, усвоили предметы мебели и обихода их назначения, величину, знают и понимают слова, обозначающие пространственные признаки предметов: ближе, дальше, выше, ниже и так далее.

### **Обучение ориентированию в пространстве слепых детей 5-6 лет**

На шестом году жизни слепой ребенок продолжает освоение и закрепление ориентировки в пространстве, в своей комнате, в помещении квартиры и дома. При этом дети уже могут использовать комплекс специальных приемов ориентирования: слежение и легкое скольжение руки по стене, ориентация по осязанию ног, использование слуха, обоняния.

Ориентировка в знакомом помещении продолжает расширяться. Она начинает включать в себя такое практическое владение пространством, когда детям можно поручить самостоятельно выполнение заданий включающих в себя ориентировку, как условие их выполнения. Например, ребенок может помочь матери сервировать стол к обеду, ужину, завтраку, расставлять тарелки, чашки, раскладывать приборы салфетки, убирать игрушки в своем кукольном уголке, а также выполнять поручения. Например: «Возьми из шкафа, с нижней полки матрешки для счета» и другие задания. Это способствует обогащению словаря детей, связанного с пространственными обозначениями.

Обучение счету, знакомство с геометрическими формами и их словесными обозначениями также способствует улучшению ориентировки. Нужно уметь использовать получаемые знания при практическом ориентировании в пространстве. Например, при знакомстве с новой для детей лестницей можно использовать знания детей счета до 10 и просчитывать при подъеме количество ступеней в каждом пролете. При нахождении своего стула посчитать стулья. Правильно начинать отсчет, знать свое место. Счет может стать лишь начальной стадией овладения навыками ориентирования. Основная задача в ориентировании в знакомом пространстве – это доведение навыков до автоматизма. На шестом году жизни можно постепенно переходить к подготовке обучения ориентироваться на дворе и на улице, хотя самостоятельное ориентирование на улице не входит в задачи дошкольного воспитания слепых детей. Дети знакомятся с элементами правил дорожного движения. Знают, что машины движутся по мостовой, что пешеходы могут и должны ходить только по тротуару и с правой стороны; детей знакомят с тротуаром, его краями. Дети знают словесное обозначение сигналов светофоров, а дети с остаточным зрением учатся различать сигналы светофоров в игре. Во время прогулок по улицам города дети учатся определять по шуму приближающиеся грузовые и легковые автомашины, узнать медленно или быстро они движутся.

Детям указывают на типичные звуки, возникающие при приближении троллейбуса, учат по звуку определять остановку автобусов и троллейбусов (открывание и закрывание

пневматических дверей). Все эти элементы ориентирования дети должны хорошо усвоить, для того, чтобы в дальнейшем можно было использовать их в самостоятельном ориентировании в пространстве.

Расширение знаний детей в природе в различное время года и особенно знание природных явлений, способных быть воспринятыми слепыми детьми, помогают им в ориентировании на своем дворе. Мама предварительно должна сама проанализировать расположение на участке дома, детской веранды цветников, насаждений, огорода, подсобных помещений, мест, опасных для слепых детей. После чего проводится дальнейшее ознакомление детей с участком детского сада.

Следует обратить внимание детей на некоторые специфические особенности и признаки, на которые дети могут ориентироваться во дворе. Например, нужно чтобы дети знали, что в первой половине дня солнце освещает фронтальную сторону их дома, где находится вход. Такие знания помогают детям по этому признаку определять свое положение. Необходимо также обращать внимание детей на то, что от нагретой солнцем стены идет излучение и дети должны научиться чувствовать, поэтому признаку приближение к стене дома и так далее.

Дети учатся прослушиваться и различать шум ветра в кронах деревьев, расположенных на дворе и по этим признакам определять направление своего движения к заданной цели.

Знание детей об изменениях в природе имеют большое значение в самостоятельном ориентировании детей. Зная, где расположены, например, кусты сирени, дети по форме листьев, их запаху, запаху почек, при растирании в руках, могут определить какой это кустарник, в соответствии с этим и свое местоположение на участке, воссоздав в памяти топографию участка. Во время обучения ориентированию нужно показывать детям, как использовать знания, полученные из книг, рассказов и прежнего своего опыта для ориентирования в пространстве, для создания и закрепления в представлениях памяти топографического плана участка. Для этого используются возможности восприятия детей: осязание асфальтированных и земляных дорог, травяного покрытия, стволы березы и дубов с их корявой и шершавой корой и так далее, то есть все местные и индивидуальные условия жизни детей.

Очень важно создать у слепых детей при обучении ориентированию в пространстве установку на анализ своих восприятий, на отнесение их к определенному предмету и умение воспроизводить на основании этого в мысленном плане топографию знакомого помещения. Например, услышав тиканье часов (на серванте или на стене), дети должны представить комнату и определить свое местонахождение, а также и расположение других предметов. Индивидуальные признаки знакомых помещений должны быть детям хорошо знакомы. На шестом году жизни можно переходить и к обучению слепых детей ориентироваться по более общим признакам, свойственным не только данному, знакомому помещению, но и другим. Например, за окном идет сильный дождь, Вы прислушиваетесь к его шуму, обращаете внимание на то, что через окно можно слышать шум дождя. Потом приходите с ребенком в другую комнату и просите его показать окно и подойти к нему. Такие упражнения можно проводить в форме игры. В этом возрасте дети могут моделировать из игрушек свою комнату, кухню и так далее. В играх на моделирование закрепляются знания детей о знакомом пространстве, в котором они живут, что позволяет детям свободнее овладевать пространственной ориентировкой на практике. В свою очередь, такое моделирование готовит детей к использованию

моделей в старшем дошкольном возрасте для овладения не только знакомым, но и незнакомым для слепого пространством.

## **Обучение ориентировке в пространстве слепых детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни слепые дети уже должны практически владеть ориентировкой и свободным передвижением в своей квартире, во дворе. Наиболее серьезной задачей ориентирования в пространстве в это время является обучение детей обобщенным способам ориентировки и возможности их переноса в незнакомое пространство, то есть выделение таких реальных признаков, которые свойственны предметам в любом незнакомом слепому пространстве и по которым он может определить свое местонахождение. Очень важно также использовать в обучении детей макеты тех помещений, где детям придется ориентироваться, двигаться, карты-схемы, схемы-пути для определения движения слепого к определенной цели, и, наконец, метки (или обобщенные признаки предметов), позволяющие уже во время движения констатировать свое местонахождение и правильность взятого им правления движения. Необходимо учить детей использовать целую систему знаний при ориентации в пространстве. Для этого дети знакомятся с возможностью изображения на бумаге помещений, сада, дома, учатся ориентироваться в этих планах, словесно обозначать и описывать основные предметы, находящиеся на плане, определять их местоположение и запоминать его. Дети должны выучить словесные обозначения сложных пространственных отношений предметов: из-за, среди, впереди, сзади, сбоку и т. д. Необходимо также обучение чтению и пониманию простейших рельефных схем, топографических обозначений. И, главное, использование этих знаний в реальные условия ориентирования, приближающиеся к ориентации в незнакомом пространстве.

На седьмом году жизни слепого ребенка необходимо познакомить с использованием таких простейших приборов для ориентации как фотофон, позволяющий слепым детям находить с его помощью светящиеся лампочки, окна, а в условиях улицы и двора находить стволы деревьев, скамейки и другие темные предметы. Однако при использовании технических средств необходимо, чтобы дети соотносили показания приборов с показаниями сохранившихся органов чувств.

## **Развитие навыков самообслуживания у ребенка с нарушением зрения**

Ваш ребенок, как и любой другой, испытывает различные желания и потребности. Пока он маленький, все его потребности удовлетворяете вы сами. Он же при этом остается достаточно пассивным. Взрослея, слепой ребенок учится сам удовлетворять свои потребности, обслуживать себя. Но если зрячие дети могут наблюдать за тем, как это делают взрослые, и благодаря этому быстрее осваивают необходимые навыки, то слепых детей надо последовательно, шаг за шагом учить каждому действию, и поэтому процесс овладения навыками самообслуживания несколько затягивается. При правильной организации обучения и постоянной тренировке ваш ребенок сможет к 5-6 годам научиться самостоятельно умываться, чистить зубы, вытираться, пользоваться туалетом, одеваться, есть.

При обучении навыкам самообслуживания следует выполнять некоторые общие требования, которые облегчат обучение вашего ребенка. При обучении ребенка какому-либо новому действию займите позицию позади ребенка. Свои руки положите на его руки и его руками производите то движение, которому вы обучаете. Все свои действия в отношении ребенка, все действия ребенка следует называть, объяснять их назначение и порядок выполнения. Каждое действие выполняйте в строго определенной

последовательности, которая сохраняется во все время обучения до усвоения ребенком этого действия.

Обязательно используйте остаточное зрение ребенка. Научите его распознавать цвета и ориентироваться в своем поведении на цвет предметов, с которыми он действует. Постепенно уменьшайте помощь ребенку, предоставляя ему все большую самостоятельность в осуществлении действий по самообслуживанию, но продолжайте контролировать правильность выполнения действия.

Во время обучения ребенка будьте терпеливы, не старайтесь делать за ребенка то, что он должен уметь делать сам, не опережайте событий и не подгоняйте его. Необходима выдержка и доброжелательное отношение к своему ребенку. Представьте, как ему трудно. У многих слепых детей может быть нарушена координация рук, руки могут быть слабыми. Часто слепые дети сопротивляются, вырывают свои руки из рук взрослого, отталкивают от себя незнакомые предметы. Поэтому очень важно при обучении различным навыкам создать доверительное, положительно окрашенное эмоциональное общение. Для маленького ребенка очень важна ваша заинтересованность в его успехах. Не скупитесь на поощрения, похвалите ребенка за малейший успех. Ваше терпение будет вознаграждено сторицей. Ваш ребенок сможет легко и быстро выполнять те действия, которые у него не получались. Из беспомощного, во всем зависящего от вас, он превратится в самостоятельного, уверенного в своих силах человека.

## **Слепой ребенок вне дома**

### **В музее**

В музеях слепым детям разрешается под контролем смотрителя осторожно потрогать экспонаты, которые находятся не под стеклом. Некоторые работники музеев не знают, что имеется специальное постановление, разрешающее это делать, поэтому вам могут сделать замечание. В таком случае спокойно и тактично объясните, что ваш ребенок не видит, и что вы будете очень осторожны и внимательны при осмотре.

В музеи ходить со слепым ребенком надо именно потому, что он может непосредственно познакомиться с некоторыми экспонатами с помощью сохранных органов чувств, в первую очередь, остаточного зрения и осязания. Но в музей следует идти с определенной целью: углубить представление ребенка о некоторых предметах окружающего мира, дать более полное наглядное представление о том, что ребенок прочитал или услышал, с чем он не может столкнуться в своей жизни.

Как правило, музеи не похожи один на другой, поэтому знакомство с тем или иным музеем должно начинаться с ориентировки в помещениях музея. Ограничивайте посещения музея знакомством и рассматриванием какого-либо одного или двух экспонатов, но постарайтесь, чтобы ваш ребенок получил достаточно полное представление об этом экспонате, в первую очередь с помощью сохранных анализаторов. Расскажите ребенку, для чего создаются музеи, какие бывают музеи, как себя следует вести в них.

### **В театре**

Театральное искусство имеет большое значение для развития слепого ребенка. Оно построено на диалогах и монологах персонажей, в которых выражены их внутренние переживания и через которые разворачиваются основные сюжетные линии спектакля.

Можно сказать, что театральное действие в большой мере, чем кино доступно восприятию слепого. Восприятие и понимание театрального искусства облегчается тем, что слепому доступно собственное участие в импровизированном театральном действии, которое является необходимым элементом любой сюжетно-ролевой игры, не говоря уже об игре-драматизации. Для каждого ребенка (а слепой ребенок не является исключением) игры драматизации и сюжетно-ролевые игры являются необходимыми этапами в его развитии. В отношении слепого ребенка следует особо подчеркнуть, что овладение навыками сюжетно-ролевой игры у слепого ребенка затруднено, но значение ее для развития личности ребенка трудно переоценить. Научившись играть, принимая на себя роль того или иного персонажа, говорить за него и действовать в соответствии с принятой на себя ролью, ребенок сможет овладеть необходимыми навыками общения, научиться понимать мир социальных отношений. Благодаря таким играм ребенок без особых трудностей поймет, что такое театр. Сначала в игре-драматизации, в которой ребенок вместе с вами, а затем и один последовательно говорит за разных героев (ими могут быть куклы, фигуры животных), а затем и при игре в театр, где будет и сцена, и занавес, и зрители. Посещение театра надо начинать с рассказа о нем, об актерах, самом спектакле. На макете познакомьте ребенка с внутренним устройством здания, покажите, где находится сцена, зрительный зал, оркестровая яма, а также другие помещения театра. Собираясь в театр, не забудьте обратить внимание ребенка на то, как следует одеваться. Если при посещении кинотеатра мы не снимем верхнюю одежду, то в театре верхнюю одежду мы сдаем в гардероб, поэтому необходимо быть нарядно одетым. В самом театре дайте возможность познакомиться ребенку со всем зданием, подойдите к сцене, поднимитесь в ложи, на балкон. Знакомство с помещениями театра лучше всего проводить либо до прибытия основной массы зрителей, либо после спектакля, когда театр пустует.

Как и при просмотре кинофильма, ваш ребенок не может в определенные моменты обойтись без комментариев. Старайтесь говорить тихо, так чтобы не мешать соседям, и в то же время так, чтобы ребенок вас слышал. Если он что-то хочет спросить, то пусть он делает это тоже тихо.

### **В столовой, кафе**

Вашему ребенку в своей будущей самостоятельной жизни не раз предстоит пользоваться услугами столовой или кафе. Поэтому не упускайте возможности познакомить ребенка с предприятиями общественного питания. Для первого посещения постарайтесь выбрать такое время, когда людей в столовой или кафе будет немного, чтобы можно было спокойно показать ребенку внутреннее расположение и дать возможность самому все потрогать и со всем познакомиться.

Расскажите ребенку про меню, объясните, где брать блюда, как их заказывать, где лежат чистые подносы, где касса, т. е. покажите ребенку весь порядок действий и поведения в столовой от момента вхождения и до окончания завтрака или обеда. В столовой или кафе слепому, как нигде может понадобится помощь других людей, т. к. с подносом, уставленным тарелками ему трудно ориентироваться. Надо научить ребенка, как следует обращаться за помощью к окружающим людям, как обращаться к сидящим за столом, если понадобится соль, салфетка. В столовую и в кафе можно идти с ребенком после того, как он усвоил основные навыки принятия пищи и поведения за столом.

### **Слепой ребенок в гостях и кино**

## **В гостях**

Вы собираетесь в гости и решили взять ребенка с собой. Каждый такой выход является большим испытанием, как для вас, так и для вашего ребенка. Лучше всего, если первый опыт посещения гостей будет непродолжительным и люди, к которым вы пойдете, будут вашему ребенку знакомы. Как правило, такими являются ближайшие родственники. Расскажите ребенку, куда вы пойдете, кто там будет. Ваш ребенок должен заранее узнать, с кем он встретится. Объясните причину, по которой вы идете в гости. Напомните ребенку, как следует одеваться, когда идешь в гости, предложите ему самому выбрать, во что ему одеться или обсудите это вместе с ним.

В гостях познакомьте ребенка с каждым присутствующим, чтобы он мог запомнить голос, запах, одежду. Проведите его по всей квартире, покажите, где что стоит, какие есть помещения. Дайте ему возможность освоиться в новой обстановке. В связи с этим постарайтесь приехать чуть пораньше, чтобы ребенок мог спокойно и не торопясь познакомиться с новым помещением.

Если в гостях будут дети, то их следует заранее предупредить, что приедет незрячий ребенок. Знакомя детей, постарайтесь наладить между ними контакт, расскажите, что умеет делать ваш ребенок, во что он умеет играть, расскажите о его положительных чертах (добрый, умеет читать стихи, поет). Возьмите из дома те игры, в которые играет ваш ребенок и в которые он сможет играть с другими ребятами. Организуйте совместную игру или занятие вашего ребенка с другими детьми. Это могут быть не только настольные игры, но и подвижные, в которых могут участвовать все дети (например, «жмурки»).

## **В кино**

Может показаться странным, что вам предлагается ходить со своим ребенком в кино. Фильмы озвучены, яркие краски позволяют малышу, если у него есть остаточное зрение, следить за тем, что происходит на экране. Ваш ребенок должен не только знать, что есть такой вид искусства как кино, но научиться понимать его. Посмотрите, с каким удовольствием он слушает радиопередачу, сказки или песни, записанные на пластинках, магнитофонной ленте. С тем же удовольствием он будет «смотреть» кинофильм, но только если вы ему поможете. Если с детства ребенка учить понимать фильмы, прививать любовь к этому виду искусства, то оно становится впоследствии доступным, обогащающим и разнообразящим его жизнь. Не раз приходилось убеждаться в том, что не смотрят фильмы и не любят их те люди с нарушениями зрения, которые в детстве были лишены возможности познакомиться близко с этим видом искусства и понять его. Смотреть и понимать кинофильмы лучше начинать учить дома по телевизору. Ребенок слышит голоса, звуки и музыку. Если у него имеется остаточное зрение, то находясь близко от экрана, он может различить крупные детали изображения и отождествить их с уже известными ему объектами (особенно, если телевизор цветной). Ребенку необходим ваш комментарий к тому, что происходит на экране. Рассказывайте ему то, что он не видит, и, в первую очередь, тогда, когда не слышно никаких звуков, или они непонятны по содержанию, а действие в этот момент совершается.

Расскажите ребенку, что такое кино. При просмотре кинофильма дайте краткое описание героев картины (как выглядят, во что одеты), сообщайте ребенку только ту информацию, которую он не может получить из контекста разговоров (где происходит действие, время, место, время года). Ваши комментарии должны быть краткими, точными и не нести лишних сведений. Старайтесь говорить так, чтобы ребенок вас слышал, но при этом не мешайте ему следить за происходящим, т. е. старайтесь говорить во время пауз.



Старайтесь передавать только сюжетную линию, чтобы ваш ребенок понимал происходящее, удержитесь от попытки дать свое толкование тому, что происходит, не скрывая вашего эмоционального отношения: ребенку очень важно научиться правильно, эмоционально реагировать.

Все обсуждение действий героев, их побудительных мотивов отложите до конца просмотра. Эти моменты фильма часто остаются не до конца понятными и зрячими детьми, которых увлекает сюжет, динамика происходящего, а не то, что движет действия героев картины. Но привлечь внимание ребенка при последующем обсуждении к этим моментам следует обязательно.

После таких домашних просмотров можно идти с ребенком в кинотеатр. Расскажите, куда вы пойдете, что там будете делать, как себя следует вести. Желательно, чтобы вы были знакомы с содержанием той картины, которую вы идете смотреть. Вам тогда легче будет дать необходимый комментарий, да и самого ребенка можно заранее подготовить к восприятию предстоящего кинофильма. Расскажите ребенку о маршруте до кинотеатра. Прийти в кинотеатр, желательно заранее, чтобы дать малышу возможность познакомиться с помещением. Покажите ему кассу, пусть он сам приобретет билет и проведет вас внутрь, предъявив билет контролеру. Если будет возможность, познакомьте ребенка со зрительным залом: покажите, где расположен экран, как стоят кресла, как определить свой ряд и свое место. Дома, после посещения кинотеатра, еще раз можно проиграть весь поход на макете.

Как правило, все кинотеатры оборудованы одинаково, поэтому на макете вы можете показать внутреннее устройство кинозала, а также рассказать о других вспомогательных помещениях (фойе, буфете, туалетах и т. д.). Макет можно изготовить из различных материалов: бумаги, картона, деталей конструктора.

После того, как ваш ребенок достаточно хорошо познакомился с ближайшим к вам кинотеатром, вы можете отпускать его с кем-нибудь из зрячих товарищей или с братьями и сестрами.

## **Слепой ребенок и окружающий мир**

Ваш ребенок живет и преимущественно общается со зрячими людьми. Поэтому к тем трудностям воспитания, которые определяются отсутствием зрения или его резким снижением у маленького человека, добавляются трудности, связанные с необходимостью учиться жить в мире, приспособленном для зрячих людей.

Большую ошибку совершают те родители, которые стремятся отгородить своего ребенка от реального мира, изолировать его от общества. Помогите своему малышу не постоянным ограждением его от внешнего мира, а научите его преодолевать возникающие жизненные трудности, не бояться их и находить верный выход из трудных положений. Большое значение имеет отношение родителей к зрительному дефекту своего ребенка. Вопросы родных, знакомых, встречных людей о состоянии зрения вашего ребенка будут неизбежны. Научитесь с достоинством, спокойно, без стеснения и трагизма отвечать на подобные вопросы. На вопросы о причине слепоты ответьте коротко и переведите разговор на другую тему, например, связанную с успехами вашего ребенка. Например: «Сашенька не видит с рождения, причина неизвестна, у врачей мы наблюдаемся. Но он у меня молодец! Он умеет то-то и то-то».

Находясь рядом с вами, наблюдая ваше поведение в подобных ситуациях, ребенок научится правильно реагировать на такие вопросы. Поощряйте его вступать в общение, чтобы не закреплялось в нем чувство робости, неуверенность, болезненное отношение к особенностям своего развития.

Взрослому слепому в его самостоятельной жизни очень часто приходится пользоваться помощью окружающих, нередко незнакомых ему людей. Поэтому ребенок с детства должен слышать примеры вежливого, учтивого обращения к незнакомым людям. Учите своего ребенка выражать свои просьбы кратко, ясно и четко.

Не держите своего ребенка запертым в четырех стенах. Наоборот, стремитесь к тому, чтобы он получил самые разнообразные впечатления, которые будут способствовать его развитию, овладел разнообразными необходимыми ему навыками. Гуляйте с ним, ходите в гости, выезжайте за город, водите ребенка в кино, театры, музеи. Всесторонне знакомьте его с тем миром, в котором живете сами и в котором предстоит жить ему.

### **Обучение ориентировке слепых детей 3-4 лет**

Ориентирование необходимо начать с ознакомления детей со своим телом, с названием частей тела. Особое внимание обращается на парные органы, их обозначение как правые и левые. Дети должны знать, показывать и называть правую и левую руки, ноги, уши и так далее. На своей одежде находить и показывать правую и левую стороны, определять, где находятся карманы, пуговицы, молнии, украшения и так далее.

Дети должны правильно научиться употреблять слово «справа», «слева». При этом дети опираются на положение своего тела. Так, дети определяют, кто сидит «слева» или «справа» от них. Где находится мама, бабушка. Что стоит или лежит справа или слева от него.

Переходя к определению пространства вокруг себя, слепой ребенок должен усвоить также понятия «впереди» и «сзади», соотнести их с предлогами «перед», «за». Для этого проводятся специальные упражнения, в которых дети практически определяют в играх местонахождение игрушек по отношению к себе.

Детей практически знакомят с помещением, в котором они живут. Каждому ребенку показывают его кровать в спальне, его стол и стул в столовой, в игровом уголке или его комнате, шкаф для верхней одежды и его вешалку в коридоре.

Постоянство места предметов, игрушек, мебели создает детям гарантию уверенности и безопасности движения в помещении.

Слепые дети 3-4 лет, еще не могут во всей полноте представить окружающего пространства. В этот период ведется работа, подготавливающая к возможности его целостного представления. Детей учат по различным признакам определять предметы обихода и ближайшего окружения их положение в пространстве, указывать направление движения в пространстве этих предметов.

В связи с этим, большое значение придается развитию умения локализовать направления по звуку, голосу. С детьми проводятся игры с озвученным мячом, с колокольчиком. Дети упражняются в движении на голос матери, братьев, товарищей по игре, на хлопки в ладоши, движутся вслед за ведущим, имеющим звуковой сигнализатор и меняющим направление, учатся узнавать предметы по звукам, сопровождающим действия

с ними. Это, в основном, предметы обихода, находящиеся в постоянном пользовании у детей в их жизни дома.

Детей учат ориентироваться в помещении не только на основе слуха, но также на основе осязания с помощью рук и ног. Дети могут передвигаться, ощупывая руками стены, шкафы, кровати. Но уже в этом раннем дошкольном возрасте детей необходимо учить определять под ногами различные покрытия: ковер в гостиной, кафельный пол в туалете, паркет или линолеумное покрытие в комнатах и кухне. От детей уже можно требовать и учить их различать фактуру пола, но необходимо, чтобы они четко соотнесли эти признаки с конкретными помещениями и могли бы по слуховым и обонятельным признакам определить свое местонахождение.

Для этого проводятся специальные игры-загадки: «Скажи, где ты находишься?», «Скажи, какая это комната, что в ней делают?».

Все эти навыки требуют длительного закрепления в процессе многократного повторения и автоматизации.

## **Обучение ориентировке ребенка с нарушениями зрения**

Ориентирование в пространстве – это сложное образование, которое требует широкой и всесторонней подготовки слепого ребенка к жизни.

Слепого ребенка необходимо к этому готовить, начиная с первых дней его жизни, и давать ему знания, учить умениям, которые затем ему пригодятся в самостоятельном передвижении и ориентировании.

Одной из важных сторон этой подготовки становится ознакомление слепого ребенка с конкретным окружающим его пространством, где он живет: со своей комнатой, квартирой, предметами их наполняющими. Конечно, нельзя забывать и улицу, и природу, но там самостоятельное передвижение должно быть очень тщательно подготовлено.

Ориентировка в пространстве и свободное движение в нем обеспечивается тем, что слепой, как зрячий, должен знать окружающий его предметный мир, знать на что предметы, с которыми он сталкивается, способны. Первое условие свободной ориентировки слепого ребенка – это подробное знакомство с квартирой, комнатой, кухней, с предметами, ее наполняющими. Не спешите все показать сразу, делайте это постепенно и обязательно вместе с ребенком, ощупывая предметы, с которыми Вы его знакомите. Вместе с ним выделяйте отличительные признаки – ориентиры, легко узнаваемые ребенком. Например, стул из гостиной, по мягкой обивке сидения, а из кухни по деревянным спинкам и сидению. В начале обучения уберите множество мелких украшающих предметов с подзеркальника, кофейного столика, отовсюду, где их может достать ребенок.

Каждый день вы знакомите ребенка с новым, открываете ему новые свойства предметов его окружения и обязательно показываете их расположение в комнате. Проводя это весело в виде игры, Вы увидите, сколько радости доставит малышу самостоятельно найденный, положенный на кофейный столик носовой платок или ложка, самостоятельно взятая им из кухонного ящика.

Постепенно ребенок усвоит расположение всей мебели в Вашей квартире, и будет знать все ее индивидуальные признаки. Помогите ему запомнить это расположение, поиграйте в игру «Где что стоит?», «Где что лежит?». Учите его узнавать предметы на ощупь, при одном прикосновении, а для этого нужно предварительно очень внимательно осмотреть и ощупать предмет, выделить зрительно воспринимаемые и осязательно ощущаемые признаки, определить его место в комнате, начиная отсчет сначала от двери, а далее усложняя задание от окна или других знакомых ребенку предметов, от себя.

Для тотально слепого ребенка в особенности необходима помощь в нахождении направления движения. В начале обучения необходимо создание специальных, но не искусственных ориентиров. Например, от входной двери до кухни или его комнаты, положить коврик, который он может ощущать ногами, на стене, у которой стоят его игрушечный столик, ящик с игрушками или полки с книгами, повесить часы с маятником, или боем, чтобы ребенок мог ориентироваться на звуки маятника часов. Обратите внимание ребенка на эти звуковые характеристики помещений. Отличительные звуки, несущиеся из кухни во время работы там мамы или бабушки, должны быть знакомы и указывать направление движения. Для этого знакомьте и играйте с ребенком в игры «Что я делаю?». Можно мешать ложкой в кастрюле, резать ножом капусту, хлеб, лук, жарить картофель, мыть посуду, провертывать в мясорубку мясо, листать книгу и так далее. Это развивает у ребенка слух, но и дает возможность использовать обоняние для различения приготовляемых блюд, овощей и так далее, но самое главное, это раздражители, которые могут служить детям ориентирами.

Познакомьте детей с запахом в ванной комнате – мылом, духами, одеколоном, кремами, пудрой, зубной пастой; звуком – как шумит вода, наливаясь в ванну, как она шумит в пустой и наполненной ванной, какой звук возникает, когда вода вся вытекла из ванны – это облегчит ребенку ориентировку и в помещении квартиры и в предметной, бытовой обстановке.

Самостоятельная пространственная ориентировка и свободное передвижение в знакомом помещении – это самое трудное, чему должны научить слепого ребенка в семье. Необходимым условием этого является четкая семейная организованность, порядок в семейном хозяйстве. Вместе со всеми членами семьи нужно условиться, что каждая вещь и особенно мебель должны занимать свое постоянное место. Если стол стоит на середине комнаты, то и стулья должны стоять задвинутыми. Как только встали из-за стола или взяли стул в другую комнату или кухню необходимо вернуть его, на свое постоянное место. И эта четкость в поддержании определенного порядка в квартире должна стать правилом всех членов семьи. Такая уверенность в постоянстве крупных (и мелких) вещей занимать свое место – главная важная и необходимая предпосылка к тому, чтобы слепой малыш не боялся заполненной вещами комнаты и квартиры. И если Вы покупаете новую мебель, новую вещь, то определяете ее положение вместе с малышом, показывая, как она располагается среди хорошо знакомых ему предметов, выделяете ее ориентиры.

Ознакомление и помощь в ориентировке должна быть не только конкретным показом, но и словесным указанием, с употреблением понятий отражающих пространственные отношения и направления. Вы должны быть терпеливы, внимательны, не раздражаться, не кричать. Необходимо разъяснить и показать ребенку на предметах, что означают предлоги «между», «за», «перед» и т. д. Особенно это касается различения правой и левой стороны, определения точки отсчета, что справа от тебя, от меня и так далее. Конкретизация этих понятий требует от Вас длительной работы и внимательного отношения к своей собственной речи, в которой должно четко определяться место предмета, который Вы хотите, чтобы принес малыш. Не забывайте, что Ваш ребенок не видит и выражения – «принеси хлеб, вон он там лежит» не понятны ему, так как он не видит места и не может выполнить Вашу просьбу.

Знание предметов и их характерных признаков является первой необходимой предпосылкой свободного ориентирования. Однако это знание связано с умением слепого ребенка, выделить и узнать предметы и ориентиры, соотнести их с местом их нахождения, представить, свое местонахождение. Для этого у малыша должно быть развито осязание, слух, обоняние, умение использовать остаточное зрение. Это вторая и важная предпосылка, необходимая при обучении ориентировке.

Такое знакомство с помещениями, в которых живет слепой ребенок, позволяет создать в его голове представление о помещении и заполнении его соответствующей мебелью. Чтобы проверить их знания, да и создать более точное представление, хорошо

использовать специальные макеты жилых помещений, с кукольной мебелью. Это и интересная игра и обучение, закрепление знаний о пространстве. С такими макетами дети воспроизводят расстановку мебели в своей комнате, квартире, кухне и так далее.

Третьей необходимой предпосылкой обучения ориентировке в пространстве является хорошая физическая подготовка слепого, его умения свободно двигаться. Это достигается автоматизмом навыков ходьбы, бега. Моторная система ребенка является первой инициативной системой в его общем психическом развитии. И чем более совершенна эта система, тем лучше, свободнее и эффективнее протекает процесс развития.

Таким образом, для хорошей ориентировки в пространстве родители слепого ребенка должны обращать значительное внимание на психологическую сторону этого процесса, формировать необходимые качества личности. Среди них мы выделяли настойчивость в достижении цели, упорство, трудолюбие. Очень важным психическим свойством, необходимым для хорошей ориентировки ребенка, является достаточный объем внимания и памяти, который развивается в процессе различных дидактических игр. Например, «Что изменилось?». Игра может проводиться как на предметах, которые ребенок ошупывает или осматривает, так и на различных звуковых рядах: изменение тона свистка, ритма музыки, добавление шума, новых звуков. Такие игры доставляют детям большое удовольствие и учат не только воспринимать ряды сигнальных признаков, исходящих от движущихся объектов, но и анализировать свои впечатления. Это особенно пригодится им, когда Вы будете знакомить ребенка с простейшими техническими приспособлениями для ориентировки, например, с фотофоном.

И, наконец, одна из серьезных задач родителей – подготовка слепого ребенка к использованию в ориентировке трости. Наиболее сложная проблема – психологическая подготовка ребенка к пользованию тростью на улице: не стесняться трости, не бояться показать себя слепым. Эта работа должна начинаться достаточно рано, чтобы слепой почувствовал, что трость улучшает возможности самостоятельного безопасного передвижения, понял преимущества ее использования. Нужно учить ребенка технике использования трости, умению узнавать предметы и препятствия с ее помощью.

### **Знакомство с предметами ребенка с нарушением зрения**

При знакомстве с предметами мать, отец или бабушка, дедушка учат выделять признаки предметов в качестве ориентиров. Нужно знать материал, из которого они сделаны, их форму и величину, окраску; а также знать свойства конкретного предмета, имеющегося в Вашем обиходе и общие характерные для данного предмета. Ребенок должен знать варианты одного и того же предмета, с изменением непосредственных признаков. Так, стул может быть с мягкой обивкой и жестким сидением, с различными формами спинки. Чашки могут иметь различную форму, сделаны из различного материала – стекло, фаянс, фарфор, металл и так далее.

Для развития осязания и остаточного зрения следует проводить специальные игры, в которые от них требуется выделение форм, качества материалов. Многие могут приготовить и сами родители. Например, разные по размеру клубки шерсти, кусочки материала, бумаги, картона и так далее. Очень хороши естественные материалы – шишки, желуди, каштаны, плоды и семена различных деревьев, листья, ракушки, галька. Это и развитие осязания, и знакомство с природой родного края, но также и ориентиры для определения своего местоположения, когда дети находятся на прогулке. Для ориентировки очень важно умение на расстоянии, определять нахождение каких-то предметов, которые дети должны миновать или наоборот найти. В этом огромную роль играют слух, обоняние и остаточное зрение. Учите детей узнавать действие по звукам, играйте с детьми в игры, используйте все случаи, позволяющие детям узнать звуковые качества предметов: как звучит металл, стекло, дерево, как раздается Ваш хлопок в

большой и маленькой комнате, как в ванной, как на улице. Создавайте для этого и специальные ситуации: уронили ложку, коробку спичек.

Во время прогулок учите различать по звукам проезжающие грузовые или легковые автомашины, их остановку, открывание дверей автобусов и троллейбусов и так далее.

Обращайте внимание и на визуальные признаки предметов, учите различать цвета. Очень важно научить ребенка узнавать голоса, шаги, их приближение и удаление. Можно записать на магнитофонную пленку множество различных звуков, голоса животных, птиц, свистки паровозов и локомотивов, шум транспорта и отгадывать вместе с ребенком загадки «Кто так кричит?», «Что движется?». Все это будет служить ориентирами в дальнейшем самостоятельном движении ребенка.

По мере роста ребенка изменяется его рефлексорная деятельность, появляется контроль за движением головы, переворачивание, балансирование головы и всего тела ребенка в пространстве.

Для развития ориентирования в пространстве и движения в нем имеет большое значение анализ основных условий развития этих упражнений для будущего самостоятельного движения – ходьбы.

## **Двигательное развитие слепого ребенка**

Хорошее двигательное развитие ребенка с нарушениями зрения необходимо стимулировать. Например, чтобы ребенок начал ползти к предмету или игрушке, нужно сделать их привлекательными – они должны звенеть, брнчать, блестеть и т. д. Тогда ребенок будет стремиться их достать. Ползание помогает ребенку в активном овладении пространством и развивает множество двигательных актов: ребенок начинает свободнее владеть своим телом, быстрее встает на ноги и начинает ходить.

Слепой ребенок начинает ходить примерно в те же сроки, что и зрячий, может быть чуть позже, во всяком случае, от года до двух лет. Однако походка слепого своеобразна: ноги расставляются более широко, шаг несколько укорочен, стопа ставится плоско. Такую походку называют «утиной». Движения тела при ходьбе сбалансированы слабо, что объясняется переносом тяжести тела с одной ноги на другую при каждом шаге, что и вызывает качание тела из стороны в сторону. При такой ходьбе затрачивается больше энергии, и ребенок быстрее устает. Кроме того, разворот стоп недостаточен, что создает неуверенность позы. В процессе упражнений в ходьбе вырабатывается правильная стойка, разворот стоп, умение переносить тяжесть тела с пятки на носок, автоматизируются и синхронизируются движения рук и ног.

Значительное место в обучении ходьбе, кроме овладения техническими навыками, занимает психологическая подготовка. Нужно выработать у детей смелость в движении, а если появилась боязнь движения в пространстве, преодолеть ее. Мы никогда не сможем устранить все препятствия на пути движения слепого ребенка – нужно доверие к окружающим людям, психологическая готовность к преодолению трудностей самостоятельной ориентировки без зрения.

Значение самостоятельного и свободного владения ходьбой в общем развитии нельзя переоценить. В процессе обучения ходьбе у ребенка изменяется не только походка, возникает прямолинейность ходьбы, происходит углубление свода стоп, но и возникают лучшие условия для координации движения рук и ног для успешного развития предметной деятельности. Овладение движением, ходьбой становится стимулом в дальнейшем ознакомлении с внешним миром и расширении знаний об окружающем, способствует развитию познавательных интересов ребенка. Развитие движений и свободная самостоятельная ходьба имеет значение в социализации слепого, так как позволяет ему координировать свои действия с действиями других детей в коллективных играх, занятиях в труде.

## Режим дня ребенка с нарушениями зрения

Режим дня – это рациональный распорядок сна, отдыха, питания, труда, занятий физическими упражнениями, закаливанием и других видов деятельности в течение суток.

Родители должны помнить, что необходимо выполнять основные компоненты режима: время приема пищи, сна, длительность прогулок на свежем воздухе. Остальные виды деятельности ребенка можно изменять.

Одним из важнейших элементов режима дня является сон, так как в этот период весь организм отдыхает: сердце работает спокойнее, дыхание реже, мышцы расслабляются, а мозг продолжает работать. Во время сна дети растут. Основным условием полноценности сна является его продолжительность, которая должна соответствовать возрасту ребенка и состоянию его здоровья. Отмечается, что в настоящее время дети спят меньше, объясняя это проявлением акселерации. Дети в 6 месяцев в среднем спят 14 ч., в 1 год – 13,5 ч., в 3 года – 13 ч., в 5 лет – 11 ч., в 6 лет – 10,5 ч., в 11-12 лет – 9 ч., в 15-17 лет – 9-8 ч. В период дошкольного возраста, ослабленным детям, а также перенесшим острые заболевания рекомендуется 1,5-2 ч. дневной сон. Недосыпание приводит к раздражительности, вялости, инертности, быстрой утомляемости. Сокращение сна на 2-3 часа у школьников 12-13 лет снижает их работоспособность на 30%. Однако излишний сон также оказывает отрицательное воздействие на организм ребенка: задерживает умственное развитие, нарушает работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, развивает апатию, вялость, превращая постепенно таких детей в ленивых и инертных людей.

Полноценность сна обеспечивается и его гигиеническими условиями. Ребенок должен иметь отдельную постель, с жестким матрасом, нетолстой подушкой. Комнату необходимо проветривать, желательно спать при открытой форточке, при температуре воздуха 15-18°C. Перед сном рекомендуются спокойные, тихие игры и занятия, водные процедуры: умывание или купание.

Полноценный сон способствует нормальному развитию ребенка.

Жизненно необходимым для детей является питание. У детей в растущем организме все обменные процессы протекают более интенсивно, чем у взрослых. В связи с этим ребенок должен получать необходимые питательные вещества не только для компенсации энергетических затрат, но и для роста органов и тканей организма. Для эффективной работы всех пищеварительных органов, для лучшего переваривания и усвоения питательных веществ питание должно быть регулярным с перерывом между приемами пищи в 4-5 ч. Зимой и весной, когда в организме возникает дефицит некоторых витаминов, на это следует обращать особое внимание, обогащая пищу витаминами С, Д и др.

Детям дошкольного возраста на завтрак рекомендуются каши, яйца, блюда из творога, рыбы, хлеб с маслом, сыром, чай или кофейный напиток с молоком. В обед – овощной салат (овощи следует нарезать мелко, заправить растительным маслом или сметаной); мясной, куриный или рыбный бульон, котлеты с гарниром или мясное суфле; компот, кисель, ягоды или фрукты. Во время полдника ребенок может выпить кефир, молоко или сок с печеньем, булочкой. На ужин – овощи или каши. Нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно, в промежутках между едой. Пища не должна быть очень горячей или холодной.

Прием пищи является и воспитательным моментом, в процессе которого прививаются гигиенические навыки: привычка обязательно мыть руки перед едой, пользоваться индивидуальными салфетками и столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) соответствующего детского размера, самостоятельно и аккуратно есть, тщательно прожевывая пищу, полоскать рот после еды. Время, отведенное для еды, должно быть ограниченным: завтрак – 10-15 минут, обед – 20-25 минут, полдник – 7-10 минут, ужин – 10-15 минут. Недопустимо, чтобы ребенок сидел за столом дольше, так как в противном

случае продлевается статическое состояние, формируется негативное отношение к еде и развивается анорексия (рвотный рефлекс) нейрогенного характера.

Нарушение режима: систематическое недосыпание, нерегулярное, неполноценное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе отрицательно сказываются на организме детей.

Минимальная продолжительность пребывания детей дошкольного возраста на воздухе должна быть 4-4,5 ч. в день, младшего школьного возраста – не менее 3 часов, среднего возраста – 2-2,5 ч., старшего возраста – 1,5-2 ч.

Пребывание на свежем воздухе улучшает обмен веществ, функциональную деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и других систем, что особенно важно для детей ослабленных, имеющих то или иное хроническое заболевание. При этом желательно, чтобы прогулки сочетались с подвижными играми, спортивными развлечениями, трудом. При достаточной длительности прогулок удовлетворяется 45% суточной потребности детей в активной двигательной деятельности.

Время, отведенное в режиме дня для прогулок, нельзя использовать на просмотр телевизионных передач, чтение художественной литературы и т. д.

### **Закаливающие процедуры для детей с нарушениями зрения**

Неотъемлемой частью физического воспитания и режима дня является закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья детей, тренировки защитных сил организма.

Основными принципами закаливания являются:

1. Систематическое проведение процедур.
2. Постепенное увеличение дозировки процедур.
3. Комплектность проведения.
4. Положительная, эмоциональная настроенность.
5. Индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности.

К закаливающим процедурам относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры; обтирание, обливание, купание в воде.

Следуя основным принципам закаливания, процедуры следует проводить ежедневно, независимо от погоды, т. к. перерыв в их проведении быстро приводит к исчезновению эффективности.

Начинать закаливание следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая.

Процедуры можно сочетать по способу и средствам применения; воздушные ванны можно сочетать с водными процедурами, солнечными.

Положительная эмоциональная настроенность при закаливании обеспечивается проведением подвижных игр, которые должны интересовать ребенка улучшать его настроение.

Закаливание по-разному отражается на состоянии детей. Это связано с особенностями нервной системы каждого ребенка, а также с наличием заболеваний. Так, например, детям с глаукомой противопоказаны солнечные ванны, а во время купания не разрешаются прыжки с вышки и ныряния.

Солнечные ванны являются общеукрепляющим и закаливающим средством. Ультрафиолетовые лучи солнца, помимо химического, теплового, обладают и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина Д, уничтожению бактерий и вирусов. Солнечные ванны следует начинать с 5-6 минут, ежедневно увеличивая на 2-3 минуты, доводя до 20-40 минут в зависимости от состояния здоровья и зрения, при температуре воздуха не ниже 20°C, в утренние (с 7 до 11) или послеобеденные (с 17 до 19) часы, за 1 час до еды, и через 1,5 часа после еды.

Солнечные ванны дети должны принимать в легком головном уборе с козырьком.



Воздушные ванны для закаливания детей являются наиболее щадящими и эффективными. Они рекомендуются всем детям независимо от состояния зрения. Начинать воздушные ванны лучше всего в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже 20°C, с 15 минут, постепенно увеличивая до 2-3 часов. Во время процедуры дети должны много двигаться (бегать, играть в мяч). Заканчивать эту процедуру желательно обмыванием тела, купанием.

Водные процедуры начинают с обтирания, при котором температура воды должна быть 33°C. Каждые 2-3 дня температуру воды снижают на 1-2°, доводя до 16-18°C. Через 1,5-2 месяца после регулярного обтирания можно перейти к обливанию. При этом температура воды должна быть на 1° выше, чем при обтирании, снижают ее более медленно и доводят до 18-20°C.

Купание нужно начинать с 5 минут при температуре воды 20-22°C, а воздуха – 25°C.

Водные процедуры показаны всем детям с нарушением зрения. Противопоказаны ныряния и прыжки с вышки детям, страдающим близорукостью высокой, степени, врожденной, осложненной, афакией, вывихом, подвывихом хрусталика, глаукомой.

Все виды закаливания необходимо проводить под контролем врача.